



|          |       |       |
|----------|-------|-------|
| Module 6 | TA    | TP    |
| Gr1      | 18/03 | 06/02 |
| Gr2      | 04/02 | 13/03 |
| Gr3      | 11/03 | 20/03 |

# contrat de formation

Travaux pratiques de cuisine

## TECHNIQUES DE MISES EN OEUVRE

Préparations préliminaires et techniques gestuelles

Lever des filets de soles

**Plier des filets de sole**Cuissons**Cuire une bohémienne**Appareils, fonds et sauces**Réaliser un fumet de sole****Réaliser une sauce par réduction et à glacer**

Réaliser une crème anglaise

Mise en œuvre PAI

Cuire du blé PAI

### MENU

*Filet de sole bonne femme**blé Arlequin**Bohémienne de légumes**Charlotte aux framboises**sauce anglaise*

Semaine n°.....

Responsabilité HACCP :

.....

**1 sole portion en démo**

|                                                            | <i>Techniques énoncées</i>       | <i>Exigences</i>                        | <i>Tolérances</i> |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| <b>préparations préliminaires et techniques gestuelles</b> | Monter une charlotte             | Résultat final commercialisable         | 4 points          |
|                                                            | fileter un poisson plat          | Peu de perte, lisse                     | 3 points          |
| <b>cuissons</b>                                            | Réaliser une bohémienne          | Pas brûlée et bien assaisonnée          | 2 points          |
| <b>appareils, fonds et sauces</b>                          | Réaliser une sauce par réduction | En suffisance, assaisonnée et goûteuse. | 3 points          |
|                                                            | Crème anglaise                   | onctueuse                               | 2 points          |
| <b>mise en œuvre PAI</b>                                   |                                  |                                         |                   |

Grille d'évaluation

La préparation du TP est notée sur 2 points  
 L'hygiène et organisation sont notées sur 2 points  
 Le timing est noté sur 2 points

## CUISSONS

| mode et type                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | descriptif de la cuisson                                                                                        | matériel nécessaire                                                                                                                                                                                                                     | choix du fourneau, intensité de la puissance | dérivés |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><u>Cuire une bohémienne de légumes</u></p> <p>A COMPLETER</p> <p><b>Présentation, règles de dressage</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |         |
| <p>Plat 1 :<br/><b>Filet de sole bonne femme – blé arlequin et bohémienne.</b><br/><u>dans plat sabot</u><br/>Disposer les filets cuits (2 par personne) napper de sauce uniformément et glacer à la salamandre.</p> <p><u>En légumier</u><br/>Mouler le blé dans un moule à savarin préalablement beurré et démouler sur un plat rond et disposer au centre la bohémienne de légumes au centre. Parsemer de persil sur la bohémienne.</p> |                                                                                                                 | <p>Plat 2 : <b>Charlotte à la framboise – sauce anglaise</b></p> <p>Démouler la charlotte sur un plat rond ou assiette, décorer le dessus avec une crème chantilly et des framboises nappées. Servir la crème anglaise en saucière.</p> |                                              |         |

Utilisez le code couleur :

Vert – préparations préliminaires

Bleu – techniques gestuelles

Rouge - cuissons

Noir – divers, nettoyage et dressage

Représentez les temps de cuisson par des flèches verticales, il s’agit de la surveillance à observer.

Organisation Horaire du TP

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | REALISER LA CHARLOTTE AUX FRAMBOISES. réaliser une bohémienne de légumes, cuire du blé.                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 h 30                                                                           | METTRE LA PUREE DE FRAMBOISE A DECONGELER                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 h 40                                                                           | Contrôle des denrées et désinfection des plans de travail<br>DONNER SOLES ¼ des oignons et 1KG de champignons aux TBTA                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 h 50                                                                           | Laver courgettes, poivrons, aubergines Eplucher et laver les échalotes, oignon, ail,<br>Couper les pieds des champignons mais ne pas les laver                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15 h 00                                                                           | Faire les pesées pour la charlotte<br>Marquer les sirops en cuisson                                                                                                                                           | <div><b><u>Chef :</u></b></div> <div>Mettre les purées de framboises à décongeler dans eau chaude</div> <div>Préparer ramequin de framboises surgelées dans cellule.</div> <div>Peser les ingrédients pour le bavarois.</div> <div>Hacher le persil de tous</div>                                                                      |
| 15 h 10                                                                           | Tremper les feuilles de gélatine<br>Nettoyer les moules à charlotte                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15 h 20                                                                           | <b><u>Démo du chemisage</u></b><br>APPLICATION                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15 h 30                                                                           | Coller le sirop et la purée à la gélatine et ajouter des débris de framboises                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15 h40                                                                            | Tailler les légumes : en dés sans éplucher les aubergines et courgettes ; couper en les poivrons, couper en lanières fines du poivrons rouge pour bohémienne, 100g d champignons ciselés et 150 gr escalopés. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15 h 50                                                                           | Monter la crème fleurette sur glace ( baveuse)                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 h 00                                                                           | Incorporer la crème à l’appareil<br>Remplir le moule chemisé de biscuits et mettre au frais en cellule                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 h 10                                                                           | Reprendre les tailles                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 h 20                                                                           | Cuire le blé PAI selon mode d’emploi sur la boîte mouiller au fumet. Compoter au losanges de poivrons verts, jaunes, rouges.                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 h 30                                                                           | Sauter à l’huile d’olive séparément les légumes de la bohémienne- égoutter les légumes les réserver au chaud, assaisonner (sel, poivre, herbes de Provence, ail haché)                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 h 40                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 h 50                                                                           | Réserver au bain marie le blé mélangée au losanges et la bohémienne.                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17 h 00                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17 h 10                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17 h 20                                                                           | Hacher persil si le chef ne l’a pas fait et ail                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17 h 30                                                                           | Démouler les charlottes                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17 h 40                                                                           | Décorer la charlotte de crème chantilly et mettre les framboises en décoration<br>Réserver au frais                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17 h 50                                                                           | Pocher à court mouillement les filets de soles                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18 h 00                                                                           | Démo de réaliser la sauce, dressage, gratinage                                                                                                                                                                | <div><b><u>Pour 75 cl de Bavarois fini</u></b></div> <div>Sirop :    Sucre 0,150</div> <div>              Eau    0,050</div> <div>              Citron ¼</div> <div>pulpe de fruit 0,200 kg</div> <div>Gélatine 0,008 kg</div> <div>Garniture :            Framboises 0,050 kg</div> <div>Crème liquide : 0,2 l = 0,4 l fouettée</div> |
| 18 h 10                                                                           | Démo de la garniture                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18 h 20                                                                           | Reduire le fumet                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18 h 30                                                                           | REPAS                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 19 h 00                                                                           | Réaliser la sauce, gratiner                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 19 h 10                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 19 h 20                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 19 h 30                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|         |                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>. Fileter et Réaliser un fumet de sole. Réaliser une sauce poisson par réduction. Crème anglaise</b>                                             |
| 15 h 00 | Récupérer les soles et échalotes et oignon ¼ du chariot des tbta et 1 kg de champignons de Paris                                                    |
| 15 h 10 | Désinfection et lancement du cours                                                                                                                  |
| 15 h 20 | Ciseler les oignons et échalotes. ( fumet, cuisson de sole)                                                                                         |
| 15 h 30 | <b><u>Démo pour lever les filets de sole</u></b><br>Dégorger les arêtes                                                                             |
| 15 h 40 | Application                                                                                                                                         |
| 15 h 50 |                                                                                                                                                     |
| 16 h 00 | Filmer les filets et réserver au frais emincer les champignons de Paris.                                                                            |
| 16 h 10 | Egoutter les arêtes et les éponger <b>marquer en cuisson le fumet de sole</b> ( amélioré avec du fumet PAI)<br>Mettre a dégorger les filets de sole |
| 16 h 20 | <b><u>DEMO du pliage des filets de sole</u></b>                                                                                                     |
| 16 h 30 | APPLICATION                                                                                                                                         |
| 16 h 40 | Passer le fumet Nettoyage et désinfection des planches                                                                                              |
| 16 h 50 | Réaliser des fleurons de pate feuilletée.                                                                                                           |
| 17 h 00 | Faire les pesées pour la creme anglaise<br>¼ litre de lait , 2 jaunes, 50 g de sucre semoule                                                        |
| 17 h 10 | Réaliser la crème anglaise                                                                                                                          |
| 17 h 20 | refroidir                                                                                                                                           |
| 17 h 30 | Transférer les soles                                                                                                                                |
| 17 h 40 | Nettoyage                                                                                                                                           |
| 17 h 50 |                                                                                                                                                     |
| 18 h 00 |                                                                                                                                                     |

## Bon d'économat

## Denrées pour 4 couverts

| PRODUITS                    | unités | FILET DE SOLE BONNE FEMME | DE BLE ARLEQUIN BOHEMIENNE DE LEGUMES | CHARLOTTE AUX FRAMBOISES SAUCE ANGLAISE | Total   |
|-----------------------------|--------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|---------|
| POISSONNERIE                |        |                           |                                       |                                         |         |
| Sole 600 g                  | piece  | 2                         |                                       |                                         | 2       |
| PRODUITS LAITIERS           |        |                           |                                       |                                         |         |
| Crème liquide               | litre  | 0,2                       |                                       | 0,2 + 0,050                             | 0,45    |
| beurre                      | kg     | 0,020 + 0,020             | 0,050                                 |                                         | 0,090   |
| oeuf                        | pièce  |                           |                                       | 2 J                                     | 2       |
| lait                        | litre  |                           |                                       | 0,25                                    | 0,25    |
| FRUITS & LEGUMES            |        | fumet                     |                                       |                                         |         |
| oignon                      | kg     | 0,040                     | 0,030                                 |                                         | 0,070   |
| échalote                    | kg     | 0,020 + 0,020             |                                       |                                         | 0,040   |
| Champignon de paris boutons | kg     | 0,100                     | 0,150                                 |                                         | 0,250   |
| persil                      | botte  |                           | 0,1                                   |                                         | 0,1     |
| Poivron rouge               | kg     |                           | 0,100 + 0,050                         |                                         | 0,150   |
| Poivron vert                | kg     |                           | 0,050                                 |                                         | 0,050   |
| Poivron jaune               | kg     |                           | 0,050                                 |                                         | 0,050   |
| courgette                   | kg     |                           | 0,200                                 |                                         | 0,200   |
| aubergine                   | kg     |                           | 0,150                                 |                                         | 0,150   |
| ail                         | gousse |                           | 1                                     |                                         | 1       |
| citron                      | pièce  |                           |                                       | 0,25                                    | 0,25    |
| PRODUITS SURGELES           |        |                           |                                       |                                         |         |
| Surg coulis de framboise    | kg     |                           |                                       | 0,200                                   | 0,200   |
| Surg framboises entières    | kg     |                           |                                       | 0,050                                   | 0,050   |
| Pate feuilletée             | plaque | 1                         |                                       |                                         |         |
| EPICERIE                    |        |                           |                                       |                                         |         |
| Herbes de Provence          | kg     |                           | pm                                    |                                         | Pm      |
| erbly                       | kg     |                           | 0,200                                 |                                         | 0,200   |
| boudoirs                    | pièce  |                           |                                       | 14                                      | 14      |
| gélatine                    | Kg     |                           |                                       | 0,01                                    | 0,01    |
| Sucre poudre                | kg     |                           |                                       | 0,150 + 0,050 + 0,060                   | 0,26    |
| Vanille                     | Gousse |                           |                                       | 0,25                                    | 0,25    |
| Confiture de groseille      |        |                           |                                       |                                         | 1 bocal |
| LIQUIDES                    |        |                           |                                       |                                         |         |
| Huile d'olive               | litre  |                           | 0,05                                  |                                         | 0,05    |
| Vin blanc                   | litre  | 0,05                      |                                       |                                         | 0,05    |
| eau                         | litre  |                           |                                       | 0,050 + 0,100                           | 0,150   |
| Sirop de framboise          | litre  |                           |                                       | 0,040                                   | 0,040   |

**Préparations préliminaires et techniques gestuelles****Lever les filets de soles**

Ebarber les soles et les dépouiller, Peau grise en premier puis la blanche. Accompagner la peau en appuyant avec la paume de la main pour ne pas arracher les filets. Ne pas écailler avant.. vider les soles, les laver, les faire dégorger et les égoutter.

Placer la sole sur la planche, queue vers soi. Pratiquer une incision de la tête vers la queue en suivant la colonne vertébrale. Contourner la tête en gardant le plus de chair possible. Inciser le pourtour en suivant les barbillons des nageoires. Glisser la lame du filet de sole en suivant l'arête sans taillader pour le filet de gauche et pour le filet de droite mettre la tête vers soi et partir de la queue.

Parer les filets sur le pourtour, ôter les arêtes, les traces noirâtres et dénervier. Inciser légèrement les filets côté peau pour éviter une déformation lors de la cuisson. Mettre à dégorger séparément filets et arêtes, parures.

**Plier les filets****Appareils, fonds et sauces****Réaliser un fumet de sole****Réaliser une sauce par réduction et à glacer****Réaliser une crème anglaise****Mise en œuvre PAI****Cuire à l'anglaise du blé**

Cuire dans de l'eau salée bouillante additionnée de fond blanc de volaille PAI. Egoutter et ajouter le beurre et la garniture arlequin.

A

C

O

M

P

L

E

T

E

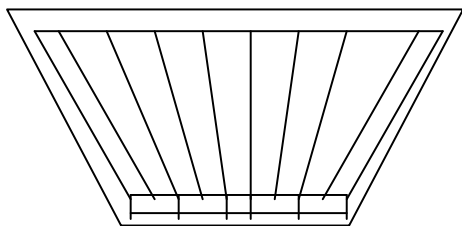
R

## Objectif de la TA :

- Réaliser deux sirop
- Réaliser un appareil bavarois aux fruits
- Chemiser un moule à charlotte
- Monter une charlotte
  
- Lever les filets de sole
  
- Réaliser un fumet de sole

## LA CHARLOTTE AUX FRAISES

Réaliser un sirop  
Réaliser un appareil à bavarois aux fruits  
Réaliser une crème fouettée « baveuse »  
Chemiser un moule de biscuit à cuiller



### **Pour 75 cl de Bavarois fini**

Sirop :        Sucre 0,150  
                  Eau    0,050  
                  Citron ¼

pulpe de fruit 0,200 kg

Gélatine 0,008 kg

Garniture : Framboises 0,050 kg

Crème liquide : 0,2 l = 0,4 l fouettée

### Chemisage

Sirop : Sucre 0,05 l

Eau 0,1 l

sirop framboise 0,04 l

Biscuits cuiller 14 pièces